赤ちゃんのいる生活
～育児編～

１．生まれたばかりの赤ちゃん

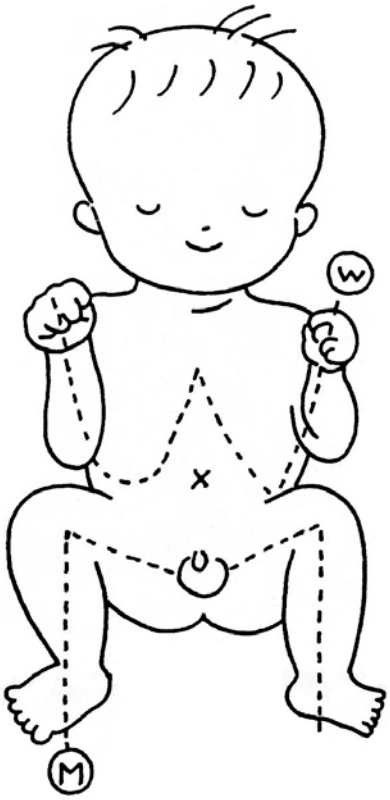
１）からだの特徴

生まれたばかりの赤ちゃん（生後４週間まで）を新生児といいます。新生児の生理や体の構造には次のような特徴があります。

姿勢　腕はW字型、足はM字型が自然な形です。手は軽く握っています。

頭の形　頭のてっぺんにひし形のすき間があり、さわるとやわらかくてペコペコしています。これは大泉門といい、１歳半くらいで閉じます。頭にこぶのようなものができていることがありますが、これは狭い産道を圧迫されて通ってきた時にできたものです。ふつう 3～4 日で消えます。

しゃっくり　しゃっくり、くしゃみ、いきみなどはよく出ます。



視覚と聴覚　明暗はよくわかり、明るいほうを見ようとします。ものの輪郭はぼんやりですが、見えています。特に人の顔はよく見えるので、30cm くらいに近づけて話しかけるとよいでしょう。耳も聞こえています。

体温　おとなより少し高く、わきの下で 36.5～37.5℃です。体温調節機能が未熟なので周りの温度に左右されやすいです。

へその緒　たいてい１週間くらいでとれます。

呼吸　お腹でしています。１分間に 40～50 回くらいで、泣いた時や授乳のあとは増えます。お腹はタイコ腹です。

免疫　お母さんからもらった免疫はありますが、一般に病気への抵抗力は弱いです。

肌の様子　生後2～3日くらいから黄色みをおびてきます。これは生理的黄疸とよばれる生理的なものです。２週間くらいで消えます。背中やお尻の青あざは蒙古斑。年齢が進むにつれ薄くなり、消えていきます。

うんち　生まれて２～３日はネバネバした黒っぽい便で、胎便といいます。やがて少しずつ黄色みをおびたうんちになり、水っぽかったり、つぶつぶが混ざっていたりと様々です。回数はおむつを替えるたびや、２日に１回などまちまちです。

おしっこ　色は薄く、１日に 10 回～20 回します。

2）観察のポイント

- 赤ちゃんの機嫌（ぐずる、寝付きが悪いなど）
- 母乳、ミルクの飲み
- 体温
- うんちの状態
- 皮膚の状態
- 体重の状態

元気で機嫌がよく
お乳をよく飲む
よく眠る

→ このようであれば心配ありません

赤ちゃん全体の様子をよくみる
ことが大切です

3）気になる症状

（1）皮膚のトラブル

①脂漏性湿しん

生後２～３か月頃の赤ちゃんによく見られるもので、頭やまゆ毛の部分にかさぶたのようなものができます。入浴の時に石けんで洗います。ひどかったり、かさぶたの下が赤くなっている時は小児科か皮膚科を受診しましょう。

②乳児湿しん

アトピー性皮膚炎と間違われやすいものですが、新陳代謝が盛んで皮膚がデリケートなために出来るものです。赤くなってぶつぶつができている時は毎日お風呂できれいに洗います。

③おむつかぶれ

予防はうんちやおしっこの汚れをきれいにふき取ることです。お尻のまわりだけではなく、お尻の割れ目や足の付け根のしわの中、おちんちんのまわりなど忘れずにふきましょう。こまめにきれいにしても治らない時はカンジダ症など他の原因も考えられますので、早めに小児科か皮膚科を受診しましょう。

④あせも

暑い季節に多いトラブルですが、汗をかきやすい赤ちゃんは冬でもあせもになることがあります。体をふいたり、こまめに着替えたりしましょう。

（2）目やに

特に寝起きにみられます。透明や黄色みがかった白ならば、清潔なガーゼでとり除きます。まぶたがくっつくほどの黄色い目やにが多く出たら小児科や眼科でみてもらいましょう。

（3）くしゃみ、鼻づまり

新生児の鼻の穴は狭いので、ちょっとした分泌物によってつまりやすいものです。そのために、鼻をズーズーならしたり、刺激されてくしゃみをすることがあります。もし鼻水でつまっている時は専用のスポイトなどで吸い取ります。症状がひどい時には医師に相談しましょう。

（4）しゃっくり

あわててミルクを飲んだり、びっくりしたり、おむつが濡れた時などにみられるといわれています。静かに寝かせておくと自然に止まることも多いものです。

（5）便秘

ふつう便秘とは、便が数日出なくて、しかも硬い場合をいいます。便が硬い時は腹部マッサージをしたり、綿棒の先端にオリーブ油をたっぷりつけて肛門を刺激したりします。便秘がひどい時は医師に相談しましょう。

4）こんな時は病院へ

- 体温が 38℃以上の時（平熱には個人差がありますので、平熱を知っておきましょう）
- 退院後も黄疸が長く続いている時
- 唇、手足、爪が紫色の時
- ひきつけをおこした時
- 便が白っぽかったり、血液が混じる時
- おへそがじくじくして乾かない時
- 生後３週間を過ぎて、お乳を飲むたびに噴水のように吐く時
- ぐったりして元気がない時

●「小児救急電話相談事業」「松戸市の救急医療体制」「中毒１１０番」を最終頁に掲載していますのでご活用ください。

２．赤ちゃんの成長

１）からだの発育

生まれたばかりの赤ちゃんの体格は平均で体重 3kg、身長 50cm です。しかし、これはたくさんの赤ちゃんの平均です。実際には赤ちゃんがおなかの中にいた期間によっても違いますし、大きい赤ちゃんもいれば、小さい赤ちゃんもいます。これが個人差です。

生まれた時のからだの大きさは、その後しばらくの間影響が続きます。平均発育値と比較する時には、この点を考慮する必要があります。

特に、体重、身長は数字ではっきりとあらわされるので、この数字が数グラム、数ミリメートル平均を下回っていると発育の遅れを心配することがありますが、体重は授乳、排便、排尿の前後で違いますし、身長はからだの伸ばし方で違います。

子どもの発育には個人差があるので、その子なりに曲線に沿って成長していればいいのです。わずかな数字にふり回されないようにして、赤ちゃんの発育を長い目でとらえるようにしましょう。

＜発育の目安＞

月齢	生まれたとき	３か月	１歳頃
身長	約50cm 前後	約 60cm 前後	約 75cm 前後
体重	約３kg前後	約６kg前後 （出生時の約２倍）	約９～10 kg前後 （出生時の約３倍）

●母子健康手帳には、男女別の乳幼児身体発育曲線が載っています。グラフにお子さんの身長、体重を記入し、発育の確認をしましょう。

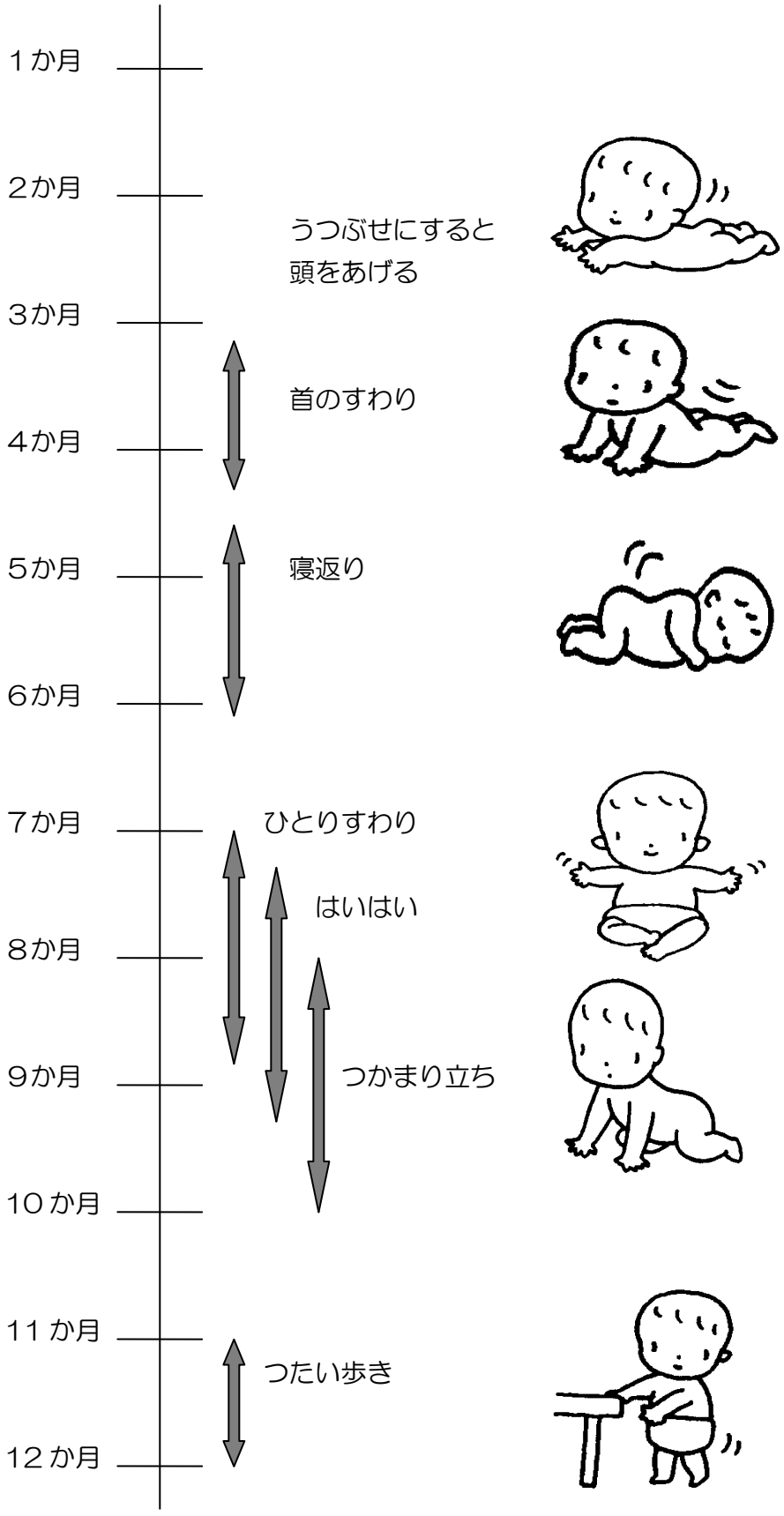
２）運動機能と精神の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは、自分から何かしようとする動きはみられません。音に対してからだをふるわせたり、くちびるに触れた乳首を吸おうとしたり、反射的な動きがみられるだけです。

１か月、２か月と日がたつにつれて、反射的な動作から次第に自分から何かをしようとする動作へとうつっていきます。明るい方や、音のする方へ顔を向けたり、おもちゃの動きを目で追ったりします。３か月くらいになると、約半数の赤ちゃんは首がすわるようになります。

赤ちゃんの発育・発達には個人差がありますが、次のページを参考にしてください。

運動機能と精神の発達



・物を見つめ、動くものを目で追う。
・ベルの音に反応する。

・ウーン、ウクンなど喃語を言い始める。
・見えない方向から声をかけるとそちらへ顔を向ける。
・あやすと笑う。

・見たものに興味を持ち、手でつかもうとする。
・家族と一緒にいる時、話しかけるような声を出す。

・すわったまま、手を伸ばして周囲のものをつかもうとする。

・人見知りが始まる。
・指先で小さな物をつかむ。

・イヤイヤ、バイバイなどする。
・音楽に合わせて、からだを動かす。

3）こころの発達

（1）赤ちゃんが泣く意味

①要求を人に伝えるため

「おなかがすいているとき」「おむつがぬれているとき」「おっぱいを吐いたとき」「暑い寒いとき」「眠いとき」など、原因がはっきりしていることもありますが、**意味もなく泣くこともあります。**少し大きくなると、甘えて泣くこともあります。

１～２か月すると自然に泣き方で赤ちゃんの要求がわかるようになってきます。泣くときはとにかく抱いてあやしてあげましょう。長時間泣いてお乳も受けつけなかったり、熱もあるようなときは、医師の診察を受けましょう。

②特定の人（特に母親）との心のきずなを結び、安心するため

お母さんをそばに引きよせスキンシップを求めるシグナルでもあります。「泣く」＝「お母さんが来て抱いてくれる」というような経験が積み重なると、赤ちゃんは「自分が不快なとき、不安なときは、必ずお母さんが来て癒してくれる」という信頼の気持ちを持ちます。そうすることによって、お母さん以外の人との信頼関係も育っていくのです。

抱きぐせなど気にせず、抱っこしてあげましょう。抱かれることで、赤ちゃんの心は安定します。肌と肌のふれあいは、豊かな心の成長をはぐくむ大切なことです。

（2）母子相互作用

母と子のきずなは、赤ちゃんを産んだということだけでできるものではありません。赤ちゃんは、見たり聞いたり感じたりしながらお母さんとの心のきずなを結ぼうとしています。これは、お母さんからの一方的なものではなく、赤ちゃんとお母さんの間で互いに進んでいきます。たとえば、赤ちゃんが微笑むとお母さんがにっこりする。それを見た赤ちゃんは、嬉しくなってまた微笑み返すというようなものです。肌と肌をふれあう、やさしく語りかける、見つめあう、微笑みかけるなど、赤ちゃんをいとおしくかわいいという気持ちを素直に表現して、精一杯かわいがってあげましょう。赤ちゃんも精一杯応えてくれ、母と子は強いきずなで結ばれていきます。

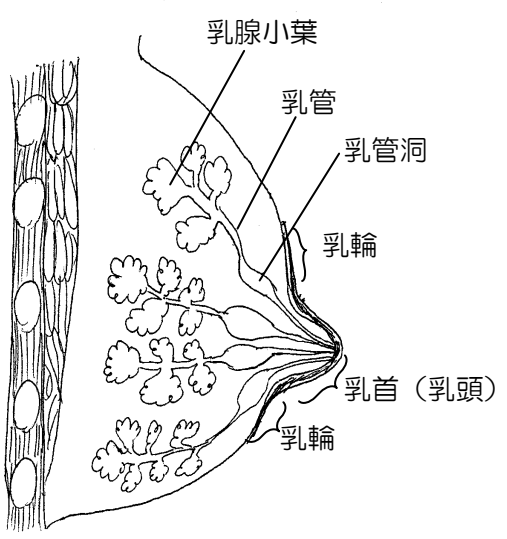
3．赤ちゃんの栄養

1）母乳について

（1）母乳について

●赤ちゃんにとって
- 栄養的に優れている
- 病気になりにくい
- アレルギーをおこしにくい
- 飲みすぎをコントロール

●ママにとって
- 乳がんを防ぐ
- マタニティブルーになりにくい
- 産後のシェイプアップ
- 母体回復



（乳房の断面図）

●その他
- 経済的で便利
- ごみが出ない
- 災害時、緊急時にもすぐ授乳出来る

（2）母乳の出る仕組み

①ホルモンの働きが密接に関係しています。

●プロラクチン
- 母乳の出をよくする
- 母性を育てる

●オキシトシン
- 子宮収縮を促す
- 乳汁を送り出す
- 気持ちを穏やかにし、子どもをかわいいと思う気持ちを促進する
- 赤ちゃんに吸ってもらうことで分泌促進される

②母乳の出を促すために
- 赤ちゃんが泣いたらいつでも母乳をあげる
- バランスの良い食事
- 睡眠時間を意識してとり体を休める
- リラックスする　（お母さんの生活パターンを赤ちゃんのリズムに合わせると楽です）
- 一人で悩まず産婦人科医や助産師に母乳育児、授乳方法、乳房･乳首のトラブルの相談を

（3）母乳育児のための入院中のポイント

※お母さんや赤ちゃんによっても個人差はあります。また、それぞれの施設や病院で考え方や方針が違います。

・生後 30 分以内の早期授乳
赤ちゃんは生後 30 分から 1 時間は覚醒しているので吸わせましょう。

・人工乳首を使わない
赤ちゃんが人工乳首に慣れてしまうと、お母さんの乳首が吸いにくくなってしまいます。

・頻回に授乳する
赤ちゃんが乳首に吸いつくことで、オキシトシンが分泌され、母乳が出やすくなります。

・母子同室
頻回に授乳するためには、いい環境です。

（4）母乳が足りているか心配になるとき

①おっぱいが張らなくなった

おっぱいが前よりも張らなくなってきたから出が悪い、と思う方がいますが、誤解です。おっぱいが母乳を作りやすくなったので、張る必要がなくなったと考えてください。

②おっぱいの後でもミルクをたくさん飲む

赤ちゃんは母乳でお腹がいっぱいでも、満腹中枢が未熟なため、ミルクをもらえればもらえるだけ飲んでしまいます。おっぱいが出ていないからミルクを飲むのではありません。

③授乳の回数が多い、乳首をいつまでも離さない

何度もおっぱいを欲しがるからといって、赤ちゃんがお腹をすかせているということではありません。赤ちゃんはいつも何かを吸っていたいという欲求があり、常にお母さんとのスキンシップを保っていたいから、おっぱいを欲しがるのです。

④体重が 1 日 30g 以上増えない

世界保健機構(WHO)のガイドラインは、母乳不足の指標を「生後 1 か月の体重増加が 450g 以下」と定めています。体重がさほど増えなくても、体の動きが活発で肌つやも良く、便も尿も普通に出ている、そんな赤ちゃんはよくいるものです。母乳不足が心配な時は助産師、保健師に相談し、体重増加や赤ちゃんの様子をみてもらいましょう。

⑤おっぱいを搾ってもあまり出ない

搾って出る母乳はほんの一部にしか過ぎません。母乳の大部分は、赤ちゃんが吸うことによって出てくる「産地直送」なのです。赤ちゃんが吸うと、お母さんの乳首が刺激されて、母乳が作られ始めるのです。

（５）母乳をあきらめてしまいやすい時期

３か月と６か月が多いようです。３か月は、おっぱいが張らなくても母乳が出るようになる頃です。そして、赤ちゃんもおっぱいやおむつ、眠い以外の理由でよく泣く時期でもあります。おっぱいが張らなくなったことと、赤ちゃんがよく泣くことが重なって「母乳が出ていない」と勘違いしやすいのだと思われます。６か月は、夜泣きの始まる頃です。今まであまり泣かなかった赤ちゃんも夜泣きをし出すことがあります。それにより、母乳が足りていないと思われがちなのでしょう。

●母乳は飲んでいる量がよく分からず、飲ませてもすぐに泣く赤ちゃんもいて、母乳不足を心配することがありますが、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線にそって体重が増加していれば、心配はないでしょう。

（６）授乳姿勢のポイント

①赤ちゃんの口と、乳首の高さを同じにする

赤ちゃんの背中と、お母さんの膝の上にクッション・枕・タオルなどを置き、高さを調整しましょう。そこに赤ちゃんの体重をあずけるようにし、無理のない姿勢を保ちましょう。

②赤ちゃんの顔と体がまっすぐな姿勢で、乳頭をくわえられるよう引き寄せる

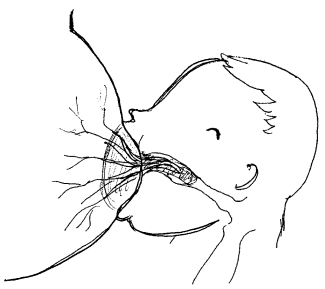
赤ちゃんの耳、肩、お尻がまっすぐに一直線になっているでしょうか。こうすると、赤ちゃんの胸からお腹はお母さんの体にフィットして、赤ちゃんは集中しておっぱいを吸えるようになります。さらに、乳首に傷がつくなどのトラブルも防ぎます。

③乳首は深く正面からくわえさせる

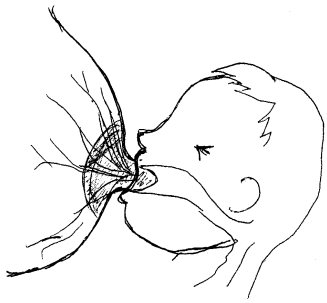
おっぱいは、親指が上、他の指は下側でＣの字を作るようにして持ちます。下側の指が、乳輪にかからないように気をつけましょう。おっぱいを持って、乳首で赤ちゃんの下唇を刺激します。大きく口を開けたら、赤ちゃんをお母さんの体にひきよせ、乳首を深くふくませるだけでなく、乳輪までふくませます。赤ちゃんの方にお母さんが移動するのではなく、赤ちゃんを引き寄せるようにしてください。赤ちゃんの唇がラッパのように乳首を包んでいるか、唇の赤い色が平均的に見えているかを確かめましょう。

※赤ちゃんの口を乳首から離させるには、口角から指を入れ、乳房に指を当ててへこませるなど隙間を作ると楽にはずせます。

おっぱいが出やすい吸わせ方
（乳管洞を圧迫されて母乳が流れ出ます）



おっぱいが出にくく
乳首を傷つけやすい吸わせ方



（7）搾母乳について

①搾母乳の保存

市販されている母乳保存パックにいれると持ち運びが安全にできます。搾乳の保存期間について、一般には冷蔵で 48 時間以内、冷凍は３か月未満が理想とされています。また、解凍したら早めに使いましょう。

②搾母乳の解凍方法

温水をいれたボウルに、保存パックごとつけて温めましょう。コンロで熱する、直接火にかける、電子レンジは避けてください。高温になると、大切な免疫成分やビタミンが壊れてしまいます。一度温めたら、再保存はできません。

2）ミルクについて

お母さんによっては母乳が出にくい方もいます。赤ちゃんが入院していることもあるかもしれません。母乳があげられない･･･と、赤ちゃんに申し訳ない気持ちになるお母さんもいますが、現在市販されているミルクは品質もよいので安心してあげましょう。母乳と同じ気持ちで、赤ちゃんを抱いて顔を見て話しかけながら飲ませてあげれば、きずなも育まれていきます。

（1）ミルクを足すなら

はじめは母乳の出が良くない場合でも、しばらくすると良く出ることもあります。ゆったりとした気持ちで続けてください。

母乳には分泌のいい時間帯と、分泌の悪い時間帯があります。分泌が良いのは夜中の 12 時から午前中、分泌が悪いのは夕方です。ミルクを足すのも分泌の悪い時間帯（夕方から 22 時）にし、分泌の良い時間帯（夜中の 12 時から午前中）は母乳だけにしてみましょう。

赤ちゃんは空腹以外の理由で泣くことも多々あります。ミルクの量は、体重増加をみながら足していきましょう。

●お母さんの母乳の不安や、赤ちゃんの体重増加についての心配事に、保健師が相談にのります。家庭訪問も行っています。

（2）ミルクの飲ませ方

ミルクは赤ちゃんの体温程度にし、必ず赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳びんを傾けます。１回の哺乳時間が 10～15 分ほどで終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。

勢いよく飲むと、空気の量が多くなりがちです。飲ませたあとは、母乳の時と同じようにげっぷをさせましょう。

（3）ミルクをいやがるときは

中にはミルクを嫌がる赤ちゃんもいます。こんな時は、やせてはいけないと無理にミルクを飲ませるのはやめましょう。白湯などで水分を補い、何日か様子をみることが大切です。ミルクを嫌がる原因は赤ちゃんによっていろいろですから、長く続くようなら小児科医に相談してみましょう。

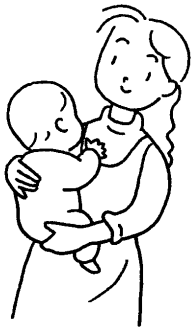
４．赤ちゃんのお世話

１）抱き方・おぶい方

抱っこやおんぶは、赤ちゃんに安心感を与えます。赤ちゃんが泣いていても、手が離せないときは、「待っていてね」などと声をかけて、少しくらい待たせても大丈夫です。逆に、泣かないからといってほうっておかず、抱いたりあやしたりしましょう。赤ちゃんはママやパパの抱っこが大好きです。授乳のあとや、おむつを交換したあとなども、しばらくゆったりとした気持ちで抱っこしてあげるとよいでしょう。

（１）首がすわるまで“横抱き”

①片方の手を首の下に入れて頭を支える
②もう片方の手を股の間に入れてからだ全体を支えてあげる
③首とおしりを支えながら持ち上げ、ママの胸元に身体を引き寄せる



（２）首がすわってから“立て抱き”

両足をひらくようにする

（３）おんぶ

おんぶは原則として、完全に首がすわってから（4～5 か月頃）です。ママの背中に赤ちゃんをぴったりと密着させ、両足を十分に開かせます。

（４）前抱っこ

最近はおんぶをするよりも、前抱っこの人が多くなっています。前抱っこは、赤ちゃんの顔をみることができるという利点があります。しかし、赤ちゃんの視野がせまく、またママが転倒したときの赤ちゃんの危険度は非常に高くなります。赤ちゃんの月齢が進み、からだが大きく重くなったら不安定になるので注意しましょう。特に階段の昇り降りなど足もとに注意が必要です。

（５）スリング

スリングは便利ですが、転落や窒息などの事故もおきています。使用する場合は正しい抱っこの方法を練習し、どんなときも赤ちゃんへの注意を怠らないようにしましょう。

また、先天性股関節脱臼予防のため、横抱きでは使用せず、首がすわってから両足をそろえずに、股を開いた状態で使用しましょう。

〈良い例〉

〈悪い例〉

2）赤ちゃん用品

（1）衣類

赤ちゃんのものを買いにいくと、可愛らしいものが多種類あり、どれを選んでいいのか困ってしまいます。赤ちゃんは成長が早いので、生まれる季節とからだの大きさを考えて準備しましょう。

①選ぶときの注意

〈材質〉

- 汗を吸収しやすく、通気性のあるもの
- 洗たくが簡単で丈夫なもの
- 汚れが目立つ淡い色のもの
- 軽く柔らかく肌ざわりのいいもの

〈形〉

- 赤ちゃんの体型を考えて運動が自由に出来、着せ替えの楽なもの
- 背になる部分や脇に縫目やボタン、ホックのないもの
- 襟（えり）のないもの

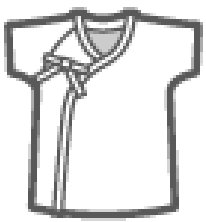
②着せ方のめやす

- 生後１か月ごろまで・・・大人より１枚多く
- 生後２～３か月ごろ・・・大人と同じくらい
- 生後４か月ごろから・・・大人より薄着

※必要以上に着せすぎない

③必要な枚数の目安（季節により、枚数が異なるので、必要に応じて調節してください。）

品物	必要数	ポイント
ベビー服	２～３	着脱しやすく、余分な飾りのないシンプルなもの
短肌着	４～５	柔らかく吸湿性にすぐれたもの
長肌着	２～３	股の分かれている「コンビ肌着」がおすすめ
ベスト	１～２	朝夕の肌寒いときや季節に合わせて着せる
おくるみ	１	綿毛布、バスタオルでの代用も可
よだれかけ	１～２	ガーゼでも可。用意するなら顔にかからない横ひもつきを。
紙おむつ	適宜	新生児用は少なめ。以降は赤ちゃんの大きさに合わせる。
布おむつ	30～50 組	肌触り、吸湿性のよいさらしを。白無地がおすすめ。
布おむつカバー	４～５	夏は涼しく、冬はあたたかいウール製を。



〈短肌着〉

〈ベビー服〉

（2）おむつ

赤ちゃんは股をＭ字型に開いているのが自然な姿勢です。足の動きをさまたげないおむつやおむつカバーを選びましょう。

おむつは紙でも布でも汚れたら替えるのが原則です。紙にするのか、布にするのか、併用するのか、家庭の事情やそれぞれの特徴をふまえて選びましょう。

①おむつをあてるときのポイント

- 股関節脱臼をしないよう、おむつをあてるときは足首を持たずに、お尻の下に手を入れて持ち上げるようにする
- 足を自由に動かせるよう、太ももまでおおわないようにする
- 腹式呼吸を妨げないよう、おへその下でとめ、指２本が入る程度の余裕を持たせる
- ときどき指を入れてみて、濡れていないか確認する
- 赤ちゃんの大きさや排泄物の量に合わせて適切なサイズのおむつを選ぶ

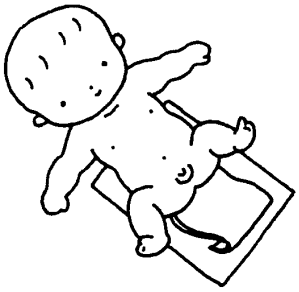
②おむつの替えかた

〈紙おむつ〉

ａ）おむつを広げて、うんちガードを立てる
（テープがついているほうが背中側）

ｂ）テープを左右対称に止める（受け部の番号は左右対称にテープをつけるための目安）

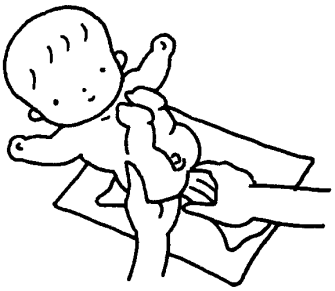
ｃ）足まわりのギャザーとウエストまわりを整える
（足まわり・ウエストまわりが内側に折れていると、モレの原因になる）



〈布おむつ〉

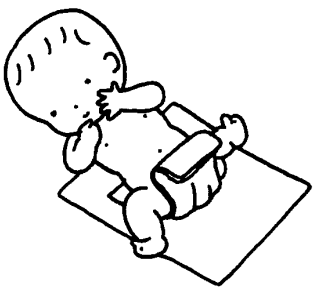
ａ）正方形か輪型のおむつを細長くたたみ、あてる
（男の子は前を厚く、女の子は後ろを厚く折る）

ｂ）おむつをあてるときは足首をひっぱり上げるのではなく、お尻の下に手を入れ優しく持ち上げる。



ｃ）股にあてて、おへその下で折り返す

ｄ）おへその手前でおむつがカバーからはみださないように留める、赤ちゃんはお腹で呼吸をしているのできつくしめすぎないようにする



③おむつの後始末

〈紙おむつ〉

・うんちは必ず、トイレに流す（おむつは流さない）
・汚れたほうを内側に丸めてきちんと止め、ビニール袋などにまとめて捨てる
（松戸市では、燃やせるゴミです）
・外出先では捨てず、家に持ち帰って捨てる

〈布おむつ〉

ａ）うんちを取り除き、ふたつきのバケツに洗剤液や消毒液を入れておき、そのなかにつけておく（※消毒液につけておいても汚れは自然と落ちません。こすり洗いが必要）
ｂ）洗濯機で洗うときはほかの洗濯物とは分ける
ｃ）よくすすいでから、日光で十分に乾かす（※漂白剤や柔軟剤はかぶれの原因になりやすいので使用した場合はすすぎを十分にしましょう。）

◎パパの出番◎

育児は喜びも多いですが、赤ちゃんから24時間目が離せない妻は、大変な労力を費やしていますので、疲れがたまりやすいものです。パパは育児や家事をして妻をいたわりましょう。

（3）寝具

１日のほとんどを眠って過ごす赤ちゃんのために、快適で安全なものを選ぶことが大切です。ご自宅の居住スペース・ライフスタイル・使用期間もよく考慮しましょう。

品物	必要数	ポイント
ベビーベッド	1☆	レンタルが便利。購入するのであれば頑丈なものを
敷き布団	1♡	マットを使用するベッド派は不要。固めの綿のもの
シーツ	2♡	吸湿性がよく、肌触りのよい綿のもの
掛け布団	1♡	合繊綿でキルティングしてある、洗濯できるもの
タオルケット	1	綿毛布。肌掛け、おくるみとして使いまわしができる
布団カバー	2	吸湿性と肌触りのよい綿のもの

※赤ちゃんが寝ている間にかく汗は、大人の２倍以上、特に汗をかきやすい子には、敷き布団の下に吸湿パッドを用い、湿気対策をしてあげましょう。

☆・・・レンタルでよいもの　　♡・・・大人用でも代用ＯＫ

（4）チャイルドシート

子どもを交通事故から守るため、6歳未満の子どもにはチャイルドシートを必ず使用することが法律で義務づけられています。出産後、退院するとき車に乗る人はあらかじめ用意しておきましょう。実際の使用にあたっては、取扱説明書の記載内容に従い、装着方法等を誤らないようにしてください。

また、チャイルドシートは子どもの発育にあったものや安全性の高いものを使用するために、国土交通省と自動車事故対策センターのホームページ：「チャイルドシート」（http:/www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/）などを参考にしてください。

3）赤ちゃんの入浴（沐浴）

赤ちゃんの入浴は、からだを温めたりリラックスするというよりは、肌を清潔にすることが目的です。

（1）お湯の温度

適温は、年間を通じて 37～40 度です。これは肘の内側をお湯に入れて少し熱く感じる程度です。

（2）回数

赤ちゃんは、新陳代謝が盛んなため汗かきで、お尻も汚れます。体調が悪いとき以外は必ず入浴させ、肌を清潔にしましょう。

特に夏は、あせもや湿疹ができやすいので１日に１回以上、入浴でなくてもシャワーで汗を流すようにしてください。

また、入浴を控えるとき（熱が 37.5 度以上ある・機嫌が悪く元気がない・下痢をしているなど）は、顔・首すじ・耳の後ろ・わきの下・お尻をきれいにふいてあげましょう。

（3）主な注意点

- 生後１か月くらいまではベビーバスを使う。それ以降は、お風呂にいれてもよいが、毎日新しいお湯に換える
- 授乳直後や空腹時は避ける
- 入浴させる人は爪を切り、よく手を洗い、時計や指輪をはずす
- 入浴時間は 7～10 分程度、毎日同じ時間帯に入浴させ、遅くとも 21 時頃までにはすます

（4）用意するもの（必要に応じて用意してください。）

- ベビーバス
- 石けん
- 沐浴布
- ガーゼハンカチ
- 湯温計
- 着替え
- おむつ
- 差し湯（冬場のみ）
- 爪きり
- 体温計
- ヘアーブラシ
- へそ処置セット
- 綿棒
- 洗面器
- バスタオル

（5）入浴の手順

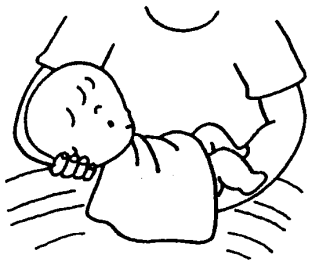
〈入浴前の準備〉

・室温を 20 度前後にする
・ベビーバス、洗面器に 37～40 度のお湯を用意する
・着替え、おむつをベビーバスの近くにセットしておく
・赤ちゃんが入浴できる状態であるか、体調を確認する。良好であれば、裸にして全身をチェックする（おむつかぶれ、あせもはないかなど）
・冬場で湯温が下がったときのため、差し湯を準備し、適宜足していく。その際、やけどに注意する

〈入浴〉

①バスタブへ

タオル（かけ布）をからだにかけ、片方の手で頭を、他の手で腰をささえて足から湯へ入れる。むずかるときは布の端やママやパパの手を握らせるか、バスの底にお尻がつくように抱いてあげると赤ちゃんが安心する。



②石けん洗い（顔）

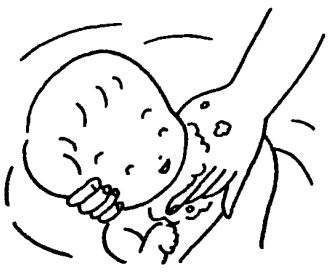
別に用意した洗面器のお湯にガーゼをひたして絞り、目じりから目頭へ拭く。（一度使った面は使わない）片方の親指と中指（または人さし指）で首を支え、片手で石けんを泡立て、静かになでるように洗う。そして、ガーゼで石けんを洗い流す。

③石けん洗い（頭）

片手だけで石けんを泡立て、頭を静かになでるように洗い、ガーゼで石けんを洗い流す。

④石けん洗い（首）

首はくびれて洗いにくいので、人さし指と親指ではさむようにして丁寧に洗う。

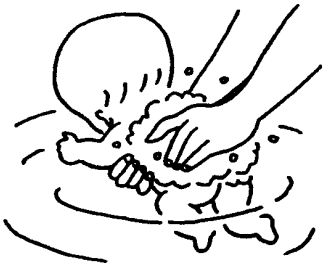


⑤石けん洗い（全身）

　くるんだ布をはがしながら、その部分を石けん洗いする。胸、腕、手のひら、お腹、足を上から下へ、片方が終わったらもう一方を。

⑥石けん洗い（背）

　背中を洗うときは、片手で赤ちゃんの肩に親指をかけて他の４本の指を背中に回します。ゆっくりとうつ伏せしにしてもう一方の手で洗う。無理なら仰向けのままでも。



⑦石けん洗い（おしも・お尻）

　おしもとお尻を洗います。

男の子　　女の子

⑦上がり湯

　洗面器に用意しておいたきれいなお湯を全身にかける。（１人で入浴させている場合はしなくてよい）

〈入浴後〉

・用意しておいたバスタオルで全身の水分をよくふき取る。（ごしごしこすらず、軽く押し拭きをする）
・おむつをあて、おへそが乾いていなければ消毒する
・汗がひいたら衣類を着せる
・必要があれば、綿棒で耳と鼻の入り口をやさしく拭く。爪は１週間に１回程度切る
・赤ちゃんが欲しがるようなら母乳、ミルク、湯冷ましをあげる

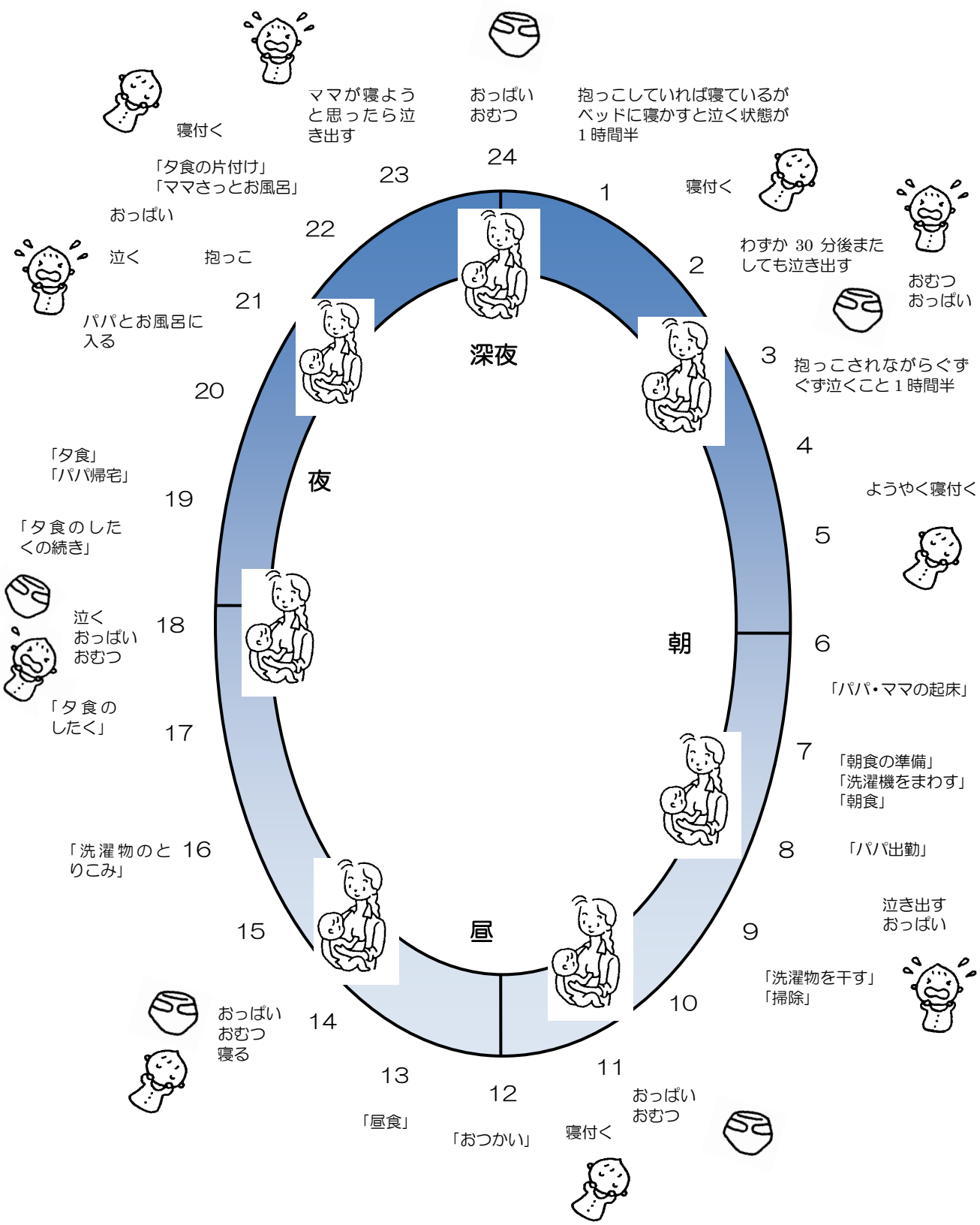
◎パパの出番◎

赤ちゃんが１か月になるくらいまでは沐浴バスを使います。パパの大きな手で入れてもらう沐浴は、赤ちゃんも安心出来るのではないでしょうか。

5．赤ちゃんのいる生活

1）ある赤ちゃんとお母さんの一日

これはよく泣く赤ちゃんの一例です。
赤ちゃんのタイプにはそれぞれの個性があります。



●先輩ママたちの声

「とにかく抱っこしていないと泣くので、夜中に最長 2 時間抱っこした。それも立ってゆらしてあげないとダメ。このままじゃ自分が過労で倒れると思い、夜中は夫婦交代でみることにした。」

「週 1 回、せめて 1～2 時間でいいから、子どもと離れて１人になりたいと思った。夫は会社という逃げ場があるけど、専業主婦にはそれがない。息がつまりそうだった。」

「長くても数か月頑張れば大丈夫。振り返れば一番かわいい時期に、落ち込んでばかりいた。もっと子育てを楽しめばよかった。」

●先輩パパたちの声

「何をしても泣きやまず、夜中ドライブへ連れて行くこともありました。車に乗せて走ると不思議と寝てくれるんです。根気と我慢が大切だと思います。」

「妻が用事で、初めて半日、自分だけで育児をすることになり、大変さを思い知りました。それからは平日もなるべく早く帰るようにし、休日も積極的に育児をするように心がけました。妻も喜んでくれるし、妻から１日の子どもの様子を聞くことが楽しくなりました。」

◎パパの思いやり◎

育児だけでなく、妻が１人になれる時間、夫婦の会話の時間もつくりましょう。
妻の話を聞くことも父親である夫の大切な役割です。

育児に疲れたときは・・・

・育児に疲れた時は、夫婦の会話が「言葉のドッジボール」になりがちです。言葉をぶつけ合うのではなく、きちんと受け止め合う「キャッチボール」になるように心がけることが大切です。

・赤ちゃんが泣きやまない時は深呼吸して 10 数えてみましょう。だんだん落ち着いてきます。泣きやませようとしてお子さんを激しく揺さぶったりたたいたりしないでください。

・肩の力を抜いて、子どもの成長をみてみることも必要です。しばらく前までは出来なかったことが、急に出来るようになっていたり、かわいい声や表情・しぐさに癒される瞬間があるはずです。

2）赤ちゃんが泣いたときには・・・

（1）赤ちゃんの様子を確認してみましょう

赤ちゃんは不快なことや異常がなくても泣き続けることもあります

- 熱はありませんか
- おっぱいやミルクを普段と変わりなく飲んでいますか
- ウンチはでていますか
- 暑すぎませんか、寒すぎませんか

（2）赤ちゃんは泣くものです

赤ちゃんは泣くのが仕事です。健康な赤ちゃんでも何時間も泣き続けることがあります。特に午後から夕方にかけてよく泣きます。それは決して異常なことではありません。

抱っこして、なだめて、歩いて、語りかけてみましょう。成長と共に、おちついてきます。

また、赤ちゃんが泣く意味については、赤ちゃんの成長のこころの発達のページ（84 ページ）にも記載しています。

（3）ゆさぶらない

泣かれると、自分をおさえきれなくなり、赤ちゃんを激しく揺さぶってしまいたくなることもあります。赤ちゃんの頭の中はとても繊細なので、激しく揺さぶったりすると、死亡したり重い障害が残ることがあります。これを、※乳幼児揺さぶられ症候群と言います。

※乳幼児揺さぶられ症候群（揺さぶられっ子症候群）

赤ちゃんや小さな子どもは、激しく揺さぶられたり、叩かれたりするような大きな衝撃を受けると、頭蓋内出血や眼底出血を起こし、死亡したり重い障害が残ることがあります。どのような理由でも絶対しないでください。

軽症の場合でも、食欲の低下、ぐずりが多いなど、はっきりしない症状が続くこともあります。気になることがあったら、すぐにかかりつけ小児科医に相談しましょう。

（4）イライラしたときには・・・

赤ちゃんに泣かれてイライラするのはみんな一緒です。誰も悪くありません。イライラしたっていいのです。でも、赤ちゃんは身近な人のイライラを感じてしまいます。

イライラするときには、外の空気を吸ったり、深呼吸してみたり、その場を離れてみたり、飲み物を飲んだり、あなたが落ち着くことをしてみましょう。

抱きしめてみましょう

一人で悩まず
サポートを受けましょう

3）赤ちゃんと一緒にお出かけ

（1）外出

季節にもよりますが、だいたい１か月を過ぎれば外出もできます。外出により親子ともに気分転換が出来るという利点もありますし、赤ちゃんが新しい環境を喜ぶこともあるでしょう。しかし、必要以上に赤ちゃんを連れ歩くのは好ましくありません。

病気への抵抗力の弱い赤ちゃんは、人混みの中で風邪をもらってくることもありますし、なによりも環境の変化は、赤ちゃんにとって疲労のもとになることを忘れないようにしましょう。

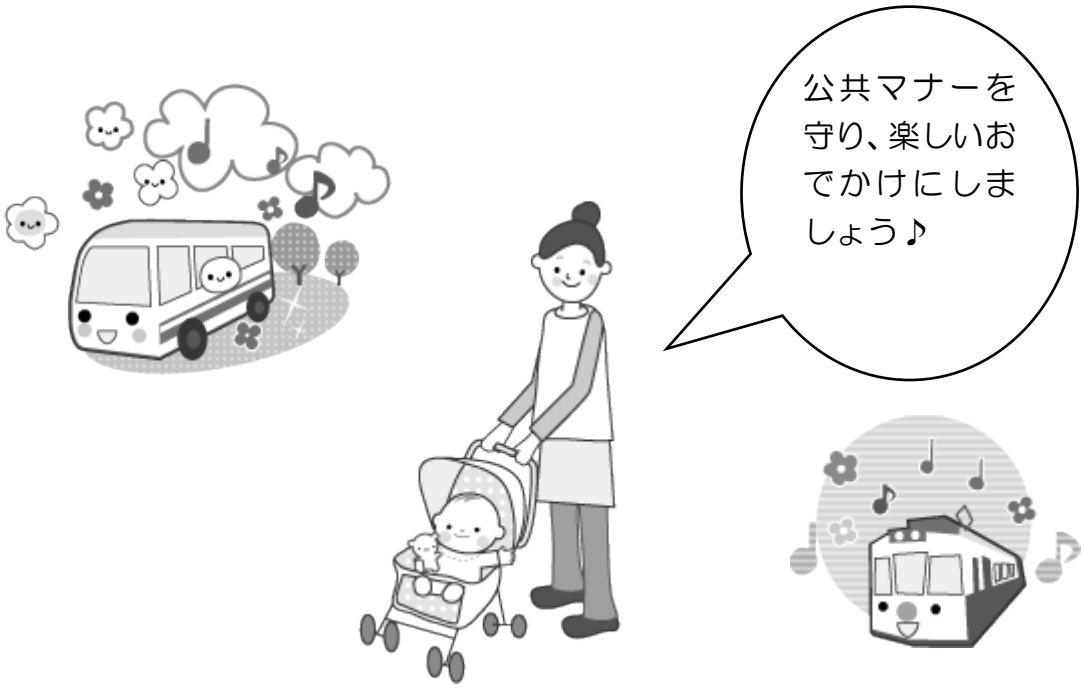
（2）旅行

赤ちゃん連れの旅行は、首がすわり、お座りも出来る６～７か月頃からが望ましいでしょう。スケジュールや行き先は赤ちゃんの体調を考えて決め、体調が良くない時は無理をせず中止にしましょう。

おむつやミルクなどの荷物は、余裕を持って多めに用意しましょう。気温の変化に対応出来るように上着やバスタオル、赤ちゃんが飽きないようにお気に入りのおもちゃを持っていくとよいでしょう。母子健康手帳、健康保険証も持ちましょう。

（3）ベビーカー

首がすわるまでは、Ａ型のもので寝かせたままの状態で乗せられるものがよいでしょう。Ｂ型のものは、首がすわってからにし、できればお座りが出来るようになってからにしましょう。



4）赤ちゃんと事故

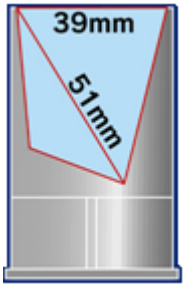
赤ちゃんの動きが活発になってくると、危険なものを口に入れたり、やけどや色々なけがをすることもでてきます。赤ちゃんがいる部屋の周りは、整理整頓を心がけ、安全な状態にしましょう。この際、赤ちゃんの目の高さで部屋の中を見直してみると、大人の目の高さでは気づかなかったことに気づくこともあるでしょう。また、赤ちゃん自身は危険なことを十分に判断できないので、赤ちゃんが動き回るようになったら気を配りましょう。

●誤飲・誤食の予防のために

赤ちゃんや小さな子どもは手にした物をすぐ口に入れてしまいます。タバコ、硬貨など、子どもの身の回りに小物を置かないでください。また３歳になるまでピーナッツなど乾いた豆類やコンニャクゼリーは食べさせないなど注意をしましょう。

- ３歳の幼児が口を開けた時の最大口径は約 39mm
  のどの奥までは約 51mm
- この誤飲チェッカー、またはチャイルドマウスに隠れるものは飲み込んだり、窒息する危険がある

誤飲チェッカー側面図



●異物を飲み込んだらかかりつけ医療機関や「中毒 110 番へ」

（財）日本中毒情報センター　中毒 110 番
- 大阪　Tel. 072-727-2499　（365 日 24 時間対応）
- つくば Tel. 029-852-9999　（365 日９時～21 時対応）
- たばこ専用回線 Tel. 072-726-9922

相談する時のポイント

①赤ちゃんの月齢②いつ③何を④どのくらいの量を飲んだか⑤現在の赤ちゃんの状態

●月齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起きやすい事故	予防のポイント
新生児	周囲不注意によるもの	・誤って上から物を落とさない ・上の子が抱き上げて落としたり、物を食べさせないように注意する
1～6か月	転落 やけど 誤飲・中毒・窒息	・ベッドの柵は必ず上げる　赤ちゃんひとりでソファに寝かさない ・ストーブの周りには柵をつける ・小さな物やタバコなど危険なものは手の届かないところに移す
7～12か月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒 車中の事故	・玄関・階段などに転落防止対策をする ・ストーブ、アイロン、ポット、炊飯器の水蒸気などに注意 ・浴槽や洗濯機に残し湯をしない（乳児は 10cm の水深でおぼれる） ・危ない物は片付ける ・チャイルドシートを必ず使う（法律で義務付けられている）

5）乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）

（1）乳幼児突然死症候群とは

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだわかっていません。日本では、およそ 6000 人～7000 人に 1 人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後 2 か月から 6 か月に多く、まれに 1 歳以上でも発症することがあります。

（2）乳幼児突然死症候群から赤ちゃんを守るための3つのポイント

①うつぶせ寝は避ける

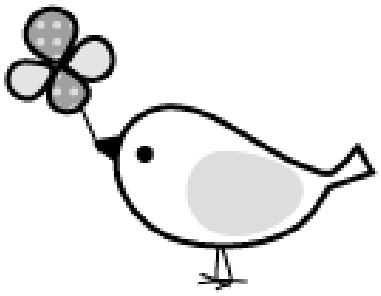
うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べて乳幼児突然死症候群の発症率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要な時以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、赤ちゃんをなるべく 1 人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。

②たばこはやめる

両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合より乳幼児突然死症候群の発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。

③できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べて乳幼児突然死症候群の発症率が低いといわれています。人工乳が乳幼児突然死症候群を引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

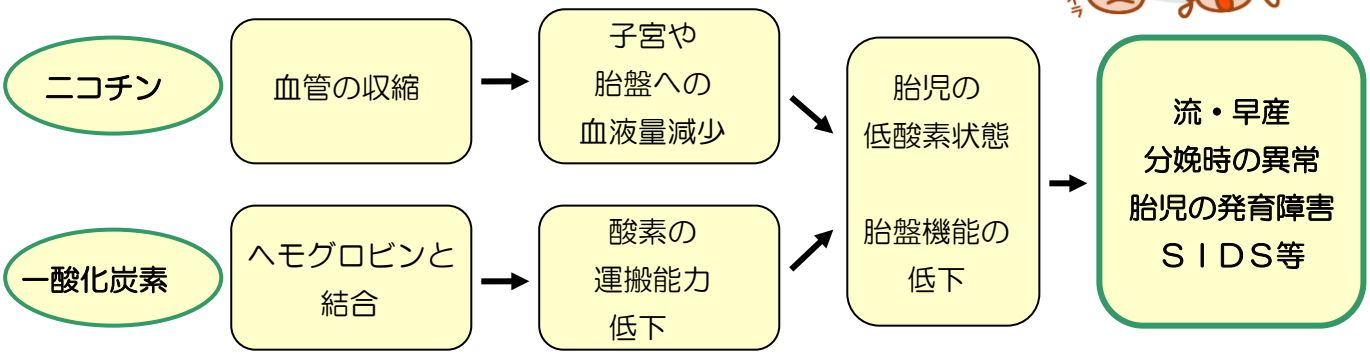


6）タバコ

（1）妊娠・出産への影響について

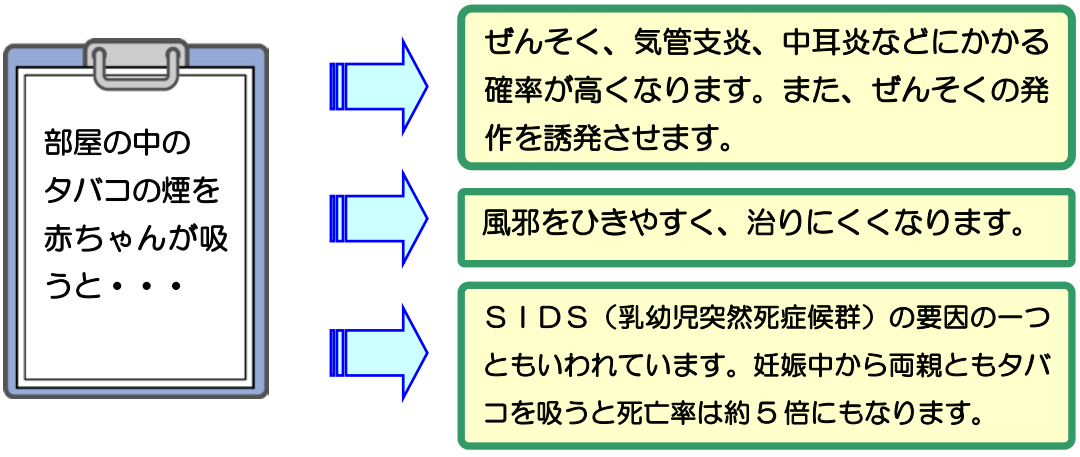
妊婦の喫煙・受動喫煙は、ニコチンや一酸化炭素の影響でお腹の赤ちゃんに様々な影響を与えます。ニコチンには神経毒性もあり、生まれてくる赤ちゃんの知的能力への影響やＡＤＨＤ（注意欠陥多動性障害）などの発達障害との関連も報告されています。

●喫煙が胎児・妊娠・出産に影響を及ぼすメカニズム



（2）出産後の影響について

母乳はお母さんの血液から作られます。受動喫煙やお母さんがタバコを吸うことにより、ニコチンが母乳に移行し、赤ちゃんにニコチン中毒の症状が起こります（不眠、おう吐、下痢、頻脈など）。また、家族の中に喫煙者がいると、子供はその影響を受けて早い時期から喫煙を開始する傾向が強くなると言われています。



（3）出産後も禁煙を続けましょう

妊娠中に禁煙できても、出産後に約６割の人が再喫煙してしまいます。特に授乳終了頃のホッとしたときや、慣れない育児で不安になったり、イライラした時にタバコが吸いたくなってしまうかもしれません。

せっかく禁煙できたのですから、生まれてきた赤ちゃんの将来のため、そして自分自身と家族全員の健康のために禁煙を続けましょう。

（4）赤ちゃんをタバコから守るために

・お母さん、家族が禁煙を目指す
・少なくとも屋内では吸わない（換気扇では不十分）
・タバコ、吸殻を赤ちゃんの手の届くところに置かない

●タバコは家庭内の事故の原因にも・・・

タバコは赤ちゃんの誤飲の第１位です。１本でも急性ニコチン中毒で命に関わることがあります。吸い殻入れの水も危険です。事故予防のためにも、タバコや灰皿のない家庭環境をつくりましょう。

（5）禁煙支援について

禁煙は、きっかけがないとなかなかできないものです。赤ちゃんがそのきっかけをつくってくれたと思い、いろいろなサポートを活用しながら禁煙にチャレンジしてみましょう。

健康推進課では、タバコをやめたい方はもちろん、禁煙に興味のある方、タバコについて知りたい方を対象とした個別禁煙相談を行っています。問い合わせ、申込みは各保健福祉センターへ、費用は無料です。

子どもをタバコの害から守るシンボルマークです

日本小児科学会ホームページより

６．赤ちゃんの健康診査と保健サービス

１）赤ちゃん訪問

（１）保健師・助産師等の訪問

松戸市では、生後４か月までの乳児のいる家庭を保健師・助産師等が訪問し、赤ちゃんの体重測定、育児相談、母子保健サービスのご案内などを行います。訪問は事前に電話で日程を調整してからお伺いします。

（２）健康推進員の訪問

市長から委嘱を受けた地区住民が、赤ちゃんのいるご家庭を訪問し、各種事業や健康に関する資料などをお渡ししています。

２）健康診査

（１）健康診査とは

病気の有無を調べるだけではなく、身長・体重などの発育や赤ちゃんの発達していく様々な機能をみます。この時期に健診を受けておくことは、発育が順調かどうかや、出生直後には発見しにくかった病気のチェックに重要ですし、日頃の心配なことを相談する絶好の機会です。気になることなどはメモをしておいて、健診の時に質問しましょう。

（２）健康診査の時期

- １か月健康診査…出産からおおむね１か月後に、出産した病院などで受診します。
- ３～４か月健康診査、９～10 か月健康診査…母子健康手帳別冊の受診票を使って、委託医療機関で受診します。委託医療機関の一覧表は生後２か月になる月の上旬に個人通知します。

３）予防接種

生後２か月になる月の上旬に、予防接種ガイドブック（予防接種の説明書と予診票のつづり）を個人通知します。接種にあたってはいろいろな注意事項がありますのでガイドブックをよくご覧ください。

４）その他のサービス

（１）健康相談・育児相談

各保健福祉センターには保健師、栄養士、歯科衛生士がおり、家庭訪問・電話・面接などでの相談を行っています。

また、市役所内および各支所内の市民健康相談室にも保健師がいます。相談の他、赤ちゃんの計測も行っています（市役所と常盤平支所は計測ができません）。

（2）育児教室・離乳食教室

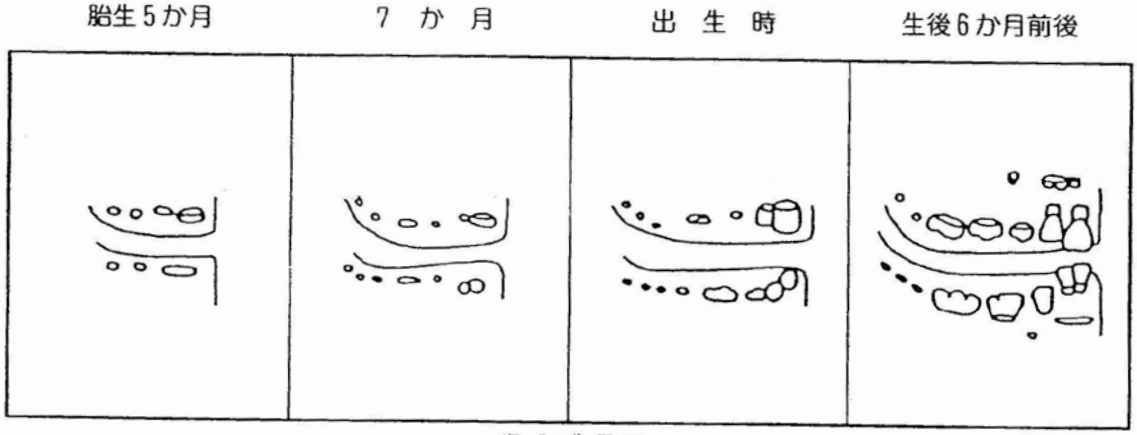
育児教室は各保健福祉センターや市民センターなど、離乳食教室は各保健福祉センターで行っています。出生届時に市民健康相談室にて、ご案内のリーフレットをお渡ししています。

7．赤ちゃんの歯　　胎児～1 歳半ごろまで

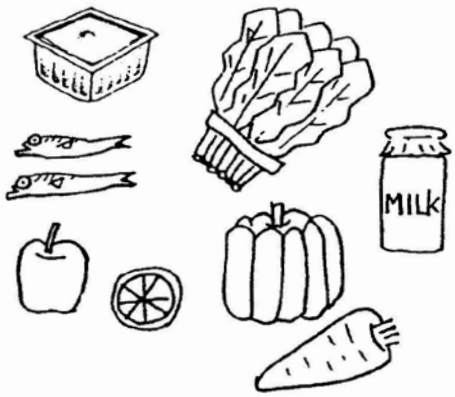
1）乳歯も永久歯も妊娠中からできます

乳歯は妊娠５～６週からでき始め、妊娠５か月頃から石灰化といって、エナメル質ができ始めます。また、７か月になると永久歯のもとができ始めます。

歯はカルシウムだけでできているわけではありません。妊娠中はたんぱく質、ビタミンＡ、Ｃ、Ｄも必要です。バランスのとれた食事でしっかり栄養をとりましょう。



歯の成長図



※　母乳を吸うことで、あごが発育します

母乳を吸うことによって、赤ちゃんの口や頬などの機能やアゴの発育を促します。

ただし満１歳のお誕生日を目安に**寝る前の授乳は控えましょう（哺乳ビンでミルクを飲むことも）。寝ている間は、唾液の分泌が少ないのでむし歯になりやすい状態です。**

2）乳歯をむし歯から守るために

（1）ママ・パパのむし歯菌が赤ちゃんに感染していきます

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。歯が生え始めると大人から感染するようになります。生活を共にするママからの感染が５割、パパからの感染が３割と言われています。ママ・パパがむし歯を治療し、手入れをよくして、口の中を清潔にしておくことが感染予防につながります。

（2）おやつについて

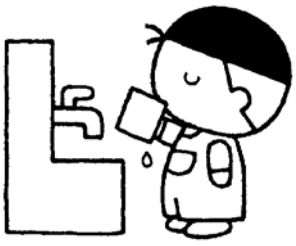
離乳が完了する１歳半までは、**母乳（ミルク）と離乳食**で栄養をとっていきます。

- おやつがとくに必要な時期ではありません
- 赤ちゃん用ボーロ・クッキーは砂糖が含まれているので、むし歯菌を増やす原因になります。

（3）飲み物について

喉が渇いたら、水（湯ざまし）やむぎ茶を飲ませます。

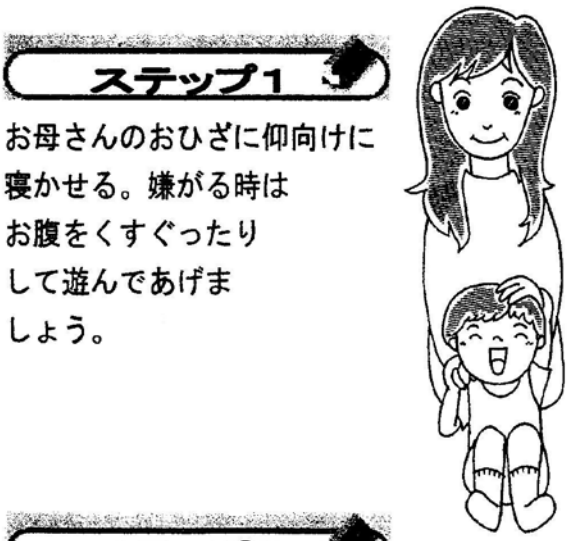
- 哺乳ビン等で果汁やジュースなどを与えていると、上の前歯のむし歯の原因になります
- イオン飲料は、発熱時のみにして熱が下がったら水（湯ざまし）やむぎ茶に切り替えましょう

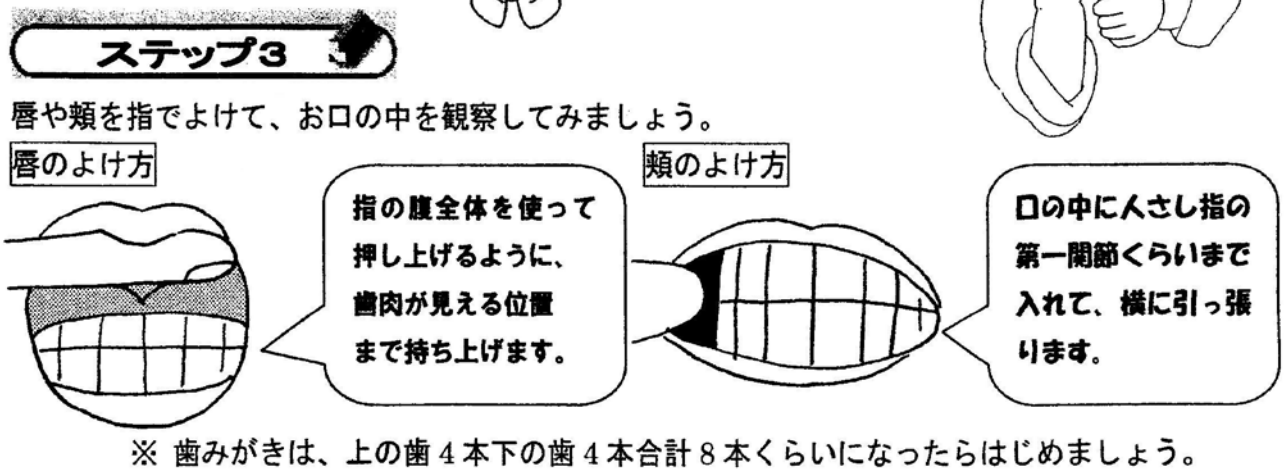


寝かせてお口の中を観察しましょう

歯が生えてきたからといって、いきなり歯ブラシを口の中に入れると、お口の中は敏感なので、赤ちゃんはビックリしてしまいます。まずは機嫌の良い時間に「寝かせてお口の中を観察してみる」ことから始めましょう

次に指にガーゼやタオルを巻いて、歯肉や歯をやさしくぬぐう練習をしてみましょう。





※ 歯みがきは、上の歯４本下の歯４本合計８本くらいになったらはじめましょう。

※　生後５か月頃の指しゃぶりは心配ありません。
玩具しゃぶりも沢山させてあげましょう。大人が指を入れることや歯ブラシに慣れやすくなります。

※　歯みがきの一歩
初めは、歯ブラシを歯に当てるだけにします。嫌がらなかったら、横に小刻みに動かしてみましょう。みがくことより、歯ブラシに慣れることを目標にしましょう。